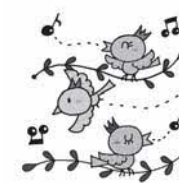


令和3年



4月 中学校給食予定献立表

※裏面に今年度使用する食材の原材料について記載されています。各ご家庭で保管していただきますよう、よろしくお願いいたします。



苦小牧市学校給食共同調理場
第1調理場 TEL 57-5881
第2調理場 TEL 67-1815

月		火		水		木		金	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
<p>○牛乳は毎日つきます。 ○この日に、スプーンがつきます。 ○都合により献立が変わることもあります。 ○学校給食についての情報は苦小牧市ホームページをご覧ください。 トップページ → 教育・文化・スポーツ → 教育 → 小中学校の給食献立など</p> <p>○お魚には骨が付いている場合もあります。刺さらないよう取り除くなど注意して食べましょう。</p> <p>食材のコンタミネーションについては各共同調理場へお問い合わせ下さい。</p>									
<p>12 ごはん</p> <p>じゃが芋のそぼろ煮 さば味噌煮 小骨に気をつけて食べましょう</p>	<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 909kcal・33.6g・22.7g・2.3g</p> <p>じゃが芋・人参・玉葱・豚肉・こんにゃく・でん粉・絹厚揚げ(豆乳・でん粉・植物油・大豆)・グリーンピース・おろし生姜・れんこん・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・合わせだし(さば)・和風だし・醤油(大豆・小麦)・みりん・菜種油・砂糖</p> <p>さば・でん粉・みそ・砂糖・発酵調味料・大豆</p>	<p>13 黒糖パン</p> <p>餃子スープ きのこ入り豚肉のトマト煮 フルーツキャロットゼリー</p>	<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 805kcal・39.2g・24.0g・4.0g</p> <p>豚肉・ひとくち水餃子(キャベツ・豚肉・鶏肉・豚脂・ねぎ・しょうがペースト・植物油・みりん・酒・小麦粉・ミックス粉・大豆粉・しょうゆ・食塩・砂糖・ボーエキス・香辛料・でん粉・こま)・もやし・人参・青梗菜・長葱・おろし生姜・干椎茸・塩ラーメンベース(豚肉・鶏肉・りんご・小麦・大豆)・醤油ラーメンベース(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)</p> <p>豚肉・玉葱・人参・しめじ・いんげん・トマトソース(大豆)・にんにく・トマトソースルータイプ(トマトパウダー・小麦粉・パーム油・食塩・砂糖・トマトペースト・玉ねぎ・にんにく・香辛料・粉末ワイン・粉末米酢・酵母エキス)・菜種油</p> <p>オレンジ果汁・人参ジュース・りんご果汁・砂糖</p>	<p>14 ごはん</p> <p>さつまい 若鶏と野菜の焼つくね</p>	<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 808kcal・26.7g・17.1g・2.1g</p> <p>さつまいも・つきこんにゃく・豆腐・ごぼう・大根・玉葱・人参・豚肉・塩こうじ・減塩味噌(大豆)・味噌(大豆)・合わせだし(さば)・和風だし・菜種油</p> <p>鶏肉・玉葱・人参・れんこん・長ネギ・砂糖・醤油・水あめ・チキンエキス・パン粉・植物油・大豆・発酵調味料・塩・でん粉・小麦</p>	<p>15 スパゲティ</p> <p>きのこのクリームスパゲティ チキンナゲット(2個) お祝いイチゴゼリー 入学・進級おめでとう!</p>	<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 742kcal・29.8g・26.3g・4.4g</p> <p>しめじ・玉葱・ホールコーン・人参・乾燥パセリ・マッシュルーム水煮・牛乳・生クリーム(乳)・有塩バター(乳)・こしょう・ルウボタージュ(小麦・乳・豚肉・大豆)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ペーパーチーズ(乳・小麦・ほたて・大豆)・ベーコン(豚肉・砂糖・塩・香辛料)</p> <p>鶏肉・パン粉・おから・砂糖・塩・でん粉・香辛料・小麦粉・クラッカー粉・コーンフラワー・米粉・粉末醤油・パーム油・大豆・菜種油</p> <p>いちご・いちご果汁・砂糖・植物油・豆乳・水あめ・大豆粉</p>	<p>16 麦ごはん</p> <p>ごま汁 かぼちゃ挽肉フライ</p>	<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 925kcal・30.0g・27.6g・2.3g</p> <p>鶏肉・里芋・ごぼう・人参・長葱・つきこんにゃく・油揚げ(大豆)・減塩味噌(大豆)・味噌(大豆)・合わせだし(さば)・和風だし・白炒りこま・白ねりこま</p> <p>かぼちゃ・豚肉・たまねぎ・豚脂・パン粉・でん粉・小麦粉・植物油・水あめ・砂糖・しょうゆ・発酵調味料・ウスターソース・香辛料・大豆・菜種油</p>
<p>19 ごはん</p> <p>もちもち団子汁 プルコギ</p>	<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 880kcal・33.7g・17.4g・2.8g</p> <p>白玉もち(もち米・うるち米)・人参・大根・干椎茸・白菜・長葱・鶏肉・減塩醤油(大豆・小麦)・液体かつおの素・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・味バック(いわし・あじ・かつお・さば)・昆布・椎茸</p> <p>豚肉・玉葱・にら・人参・アップルソース(リンゴ)・醤油(大豆・小麦)・菜種油・砂糖・にんにく・白炒りこま・こま油(こま)・料理酒・コチュジャン(大豆)</p>	<p>20 バーガーパン</p> <p>つぶつぶコーンスープ 網焼きハンバーグ スライスチーズ バーガーパンにはさんで食べましょう シークワサーゼリー</p>	<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 887kcal・35.7g・31.8g・4.5g</p> <p>クリームコーン缶・ホールコーン・玉葱・乾燥パセリ・生クリーム(乳)・牛乳・有塩バター(乳)・こしょう・ルウボタージュ(小麦・乳・豚肉・大豆)・コンソメ(小麦・乳・牛肉・大豆)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ベーコン(豚肉・砂糖・塩・香辛料)</p> <p>鶏肉・たまねぎ・パン粉・豚脂・マーガリン・しょうゆ・牛肉エキス・食塩・ウスターソース・トマトケチャップ・しょうが・砂糖・香辛料・卵・水あめ・清酒・チキンエキス・でん粉・小麦・大豆・乳・りんご</p> <p>ナチュラルチーズ・乳</p> <p>砂糖・シークワサー果汁</p>	<p>21 ごはん</p> <p>けんちん汁 チキン味噌カツ</p>	<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 799kcal・28.7g・22.5g・2.0g</p> <p>鶏肉・人参・ごぼう・大根・玉葱・豆腐・つきこんにゃく・きざみ油揚げ(大豆)・おろし生姜・合わせだし(さば)・和風だし・減塩醤油(大豆)・小麦・さば・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・菜種油・塩</p> <p>鶏肉・みそ・食塩・豚肉・パン粉・小麦粉・米粉・でんぷん・香辛料・植物油・大豆・菜種油</p>	<p>22 ラーメン</p> <p>塩ラーメン 小籠包(2個) 小魚アーモンド</p>	<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 756kcal・30.2g・22.1g・4.9g</p> <p>キャベツ・人参・長葱・豚肉・つと(たらすり身)・じゃがいもでん粉・砂糖・塩・ホールコーン・わかめ・塩ラーメンベース(豚肉・鶏肉・りんご・小麦・大豆)・造品中華からスープポーク&チキン(鶏骨・鶏骨・豚骨油・酵母エキス)・中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・こしょう</p> <p>豚肉・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・たけのこ・生姜・豚脂・はるさめ・醤油・でん粉・オスターソース・砂糖・植物油・発酵調味料・塩・香辛料・小麦粉・大豆・こま</p> <p>アーモンド・かたくりいわし・三温糖・水あめ・こま</p>	<p>23 ごはん</p> <p>ポークカレー アセロラゼリー</p>	<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 904kcal・24.6g・22.5g・3.1g</p> <p>豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・ソテーオニオン(大豆)・バーモントカレー(小麦・豚肉・乳・大豆・りんご・バナナ)・生クリーム(乳)・中濃ソース・スキムミルク(乳)・菜種油・アップルソース(リンゴ)・カレーフレーク(小麦)・にんにく</p> <p>砂糖・水あめ・アセロラ果汁・レモン果汁・寒天</p>
<p>26 ごはん</p> <p>なめこ味噌汁 炒り豆腐包み焼 すこやかふりかけ(わかめ)</p>	<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 758kcal・27.6g・17.8g・2.5g</p> <p>豆腐・きざみ油揚げ(大豆)・人参・長葱・なめこ・味噌(大豆)・合わせだし(さば)・和風だし・減塩味噌(大豆)</p> <p>鶏肉・豆腐・たまねぎ・小麦不使用しょうゆ・にんじん・砂糖・えだまめ・みりん・植物油・酒・しょうがペースト・食塩・乾しいたけ・酵母エキス・豚ゼラチン・香辛料・でん粉・鶏皮・大豆</p> <p>砂糖・食塩・鰹節粉・とうもろこしでん粉・酵母エキス・抹茶・わかめ・海苔・乾削り節・しいたけエキス・貝カルシウム</p>	<p>27 スライスパン</p> <p>春雨スープ 豆とかぼちゃのコロツケ ブルーベリージャム</p>	<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 728kcal・25.5g・23.7g・3.9g</p> <p>人参・青梗菜・長葱・焼くわ(たらすり身)・じゃがいもでん粉・砂糖・みりん・塩・春雨(緑豆)・塩ラーメンベース(豚肉・鶏肉・りんご・小麦・大豆)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・白炒りこま・こしょう</p> <p>南瓜・砂糖・金時豆・黒豆・手仁豆・大豆・植物油・パン酵母・パン粉・小麦粉・酵母エキス・塩・菜種油</p> <p>ブルーベリー・砂糖</p>	<p>28 麦ごはん</p> <p>鱈つみれ汁 豚肉の生姜炒め</p>	<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 795kcal・33.2g・18.7g・2.8g</p> <p>野菜入り鱈ボール(たらすり身・玉葱・人参・パン粉・植物油・醤油・塩・酒・砂糖・乾燥ほうれん草・でんぷん・小麦・大豆)・玉葱・人参・長葱・豆腐・ごぼう・大根・きざみ油揚げ(大豆)・味噌(大豆)・減塩味噌(大豆)・液体かつおの素・味バック(いわし・あじ・かつお・さば)・昆布・椎茸</p> <p>豚肉・人参・玉葱・キャベツ・菜種油・おろし生姜・生姜焼きのたれ(しょうゆ・砂糖・しょうが・発酵調味料・香辛料・小麦・大豆)</p>	<p>夜間窓口を開設しております 4月は15日(木)・26日(月)です</p> <p>支払い・相談に月2回の夜間窓口をご利用ください 17:00~20:00まで 第1学校給食共同調理場 苦小牧市柳町1丁目3-5 電話(0144)57-5881 納付書で給食費を納めている方は、領収書を5年間保管してください</p> <p>口座振替をしていますか?</p> <p>口座からの引き落としは年度途中からでも可能です。自動的に口座から引き落とされますので便利です。詳しくは第1学校給食共同調理場までご連絡ください。</p>		<p>30 ごはん</p> <p>厚揚げと大根のオスターソース煮 ふっくら白身魚フライ 小骨に気をつけて食べましょう 小袋ソース</p>	<p>栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 888kcal・31.8g・26.2g・1.5g</p> <p>大根・人参・絹厚揚げ(豆乳・でん粉・植物油・大豆)・おろし生姜・青梗菜・豚肉・しめじ・醤油(大豆・小麦)・みりん・菜種油・砂糖・にんにく・こま油(こま)・オスターソース(かき・ほたて)</p> <p>すけとうだら・パン粉・小麦粉・卵・でん粉・塩・大豆・植物油・たらエキス・ほたてエキス・水あめ・乳・菜種油</p> <p>砂糖・黒砂糖・りんご・トマト・玉葱・人参・とうもろこしでん粉・食塩・酢・香辛料・大豆・ぶどう酢・米粉</p>

苦小牧市の学校給食について

主食・温食・おかず・牛乳が基本の形です。

ごはん(月・水・金)

主に胆振地方産のななつばしを使用しています。白ごはんの他、麦ごはんや混ぜごはんなども提供します。

パン(火)

道内産小麦100%でパンを作っています。
【パンの種類】
・スライスパン
・コッパン
・黒糖パン
・ココアパン など

めん(木)

ラーメン・うどん・スパゲティなどは1個ずつ包装し、あたためて保温容器に入れて各学校へ届けています。

おかず(炒め物、揚げ物、蒸し物)

道産の食材を積極的に使用しています。だしのうまみを活かして減塩に努めています。

温食(汁物や煮物)

肉・魚・卵など主食に合ったバラエティーにとんだ献立を心がけています。

牛乳

成長期の子どもたちに必要なカルシウム・ビタミン・たんぱく質などを補うため毎日つけています。
※令和3年度は雪印メグミルクです!

給食のない日は、カルシウム不足になりがちです。家庭で1日にコップ1杯飲むようにしましょう。

きゅうしよくがはじまります